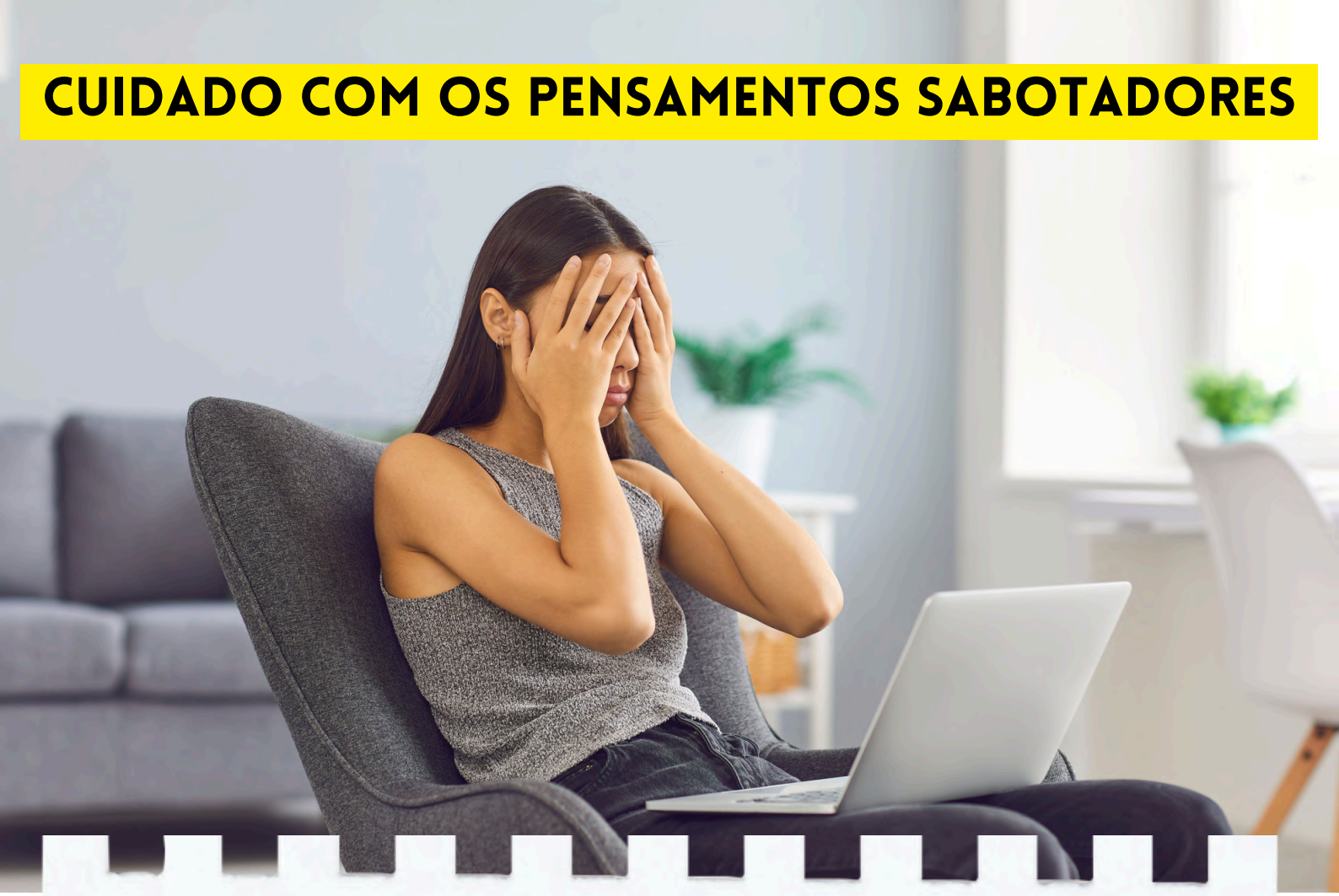
CUIDADO COM OS PENSAMENTOS SABOTADORES



Ao longo desse exercício, você poderá se esbarrar com alguns pensamentos que podem surgir ao longo do caminho, como: "Nunca vou me sentir feliz de novo", "Sempre vou ficar sozinho (a)". "Nunca vou conseguir ter sucesso nisso".

Se eles aparecerem, faça a seguinte pergunta: "Eu já me deparei com esse mesmo pensamento em outro momento da minha vida"?

Por exemplo: Evoque uma lembrança de algum momento que você passou muita tristeza. Desse acontecimento até o dia de hoje: Você sorriu ou deu gargalhadas desde então? Pois é. Sabe porque isso ocorreu com você?

PORQUE A DESESPERANÇA É UMA EMOÇÃO, E COMO TODA EMOÇÃO, ELA É TEMPORÁRIA, ELA NÃO DURA PARA SEMPRE.

Faça agora o exercício de identificar os seus pensamentos sabotadores que podem prejudicar a sua caminhada:

SABOTADOR 1: _____
SABOTADOR 2: _____
SABOTADOR 3: _____

DICA: pensamentos sabotadores podem trazer desesperança, incertezas e aumentar seu isolamento. Vamos trabalhar cada uma dessas questões a seguir.

COMBATENDO A DESESPERANÇA

A falta de esperança no futuro é a falta de perspectiva de que as coisas vão melhorar, que nada dará certo – não importe o que tente fazer – ou que você não tem o que é preciso para ser feliz.

A FALTA DE ESPERANÇA É APENAS UM SINTOMA. ELA É PARTE DA SUA DEPRESSÃO, NÃO UM REFLEXO PRECISO DA SUA REALIDADE.

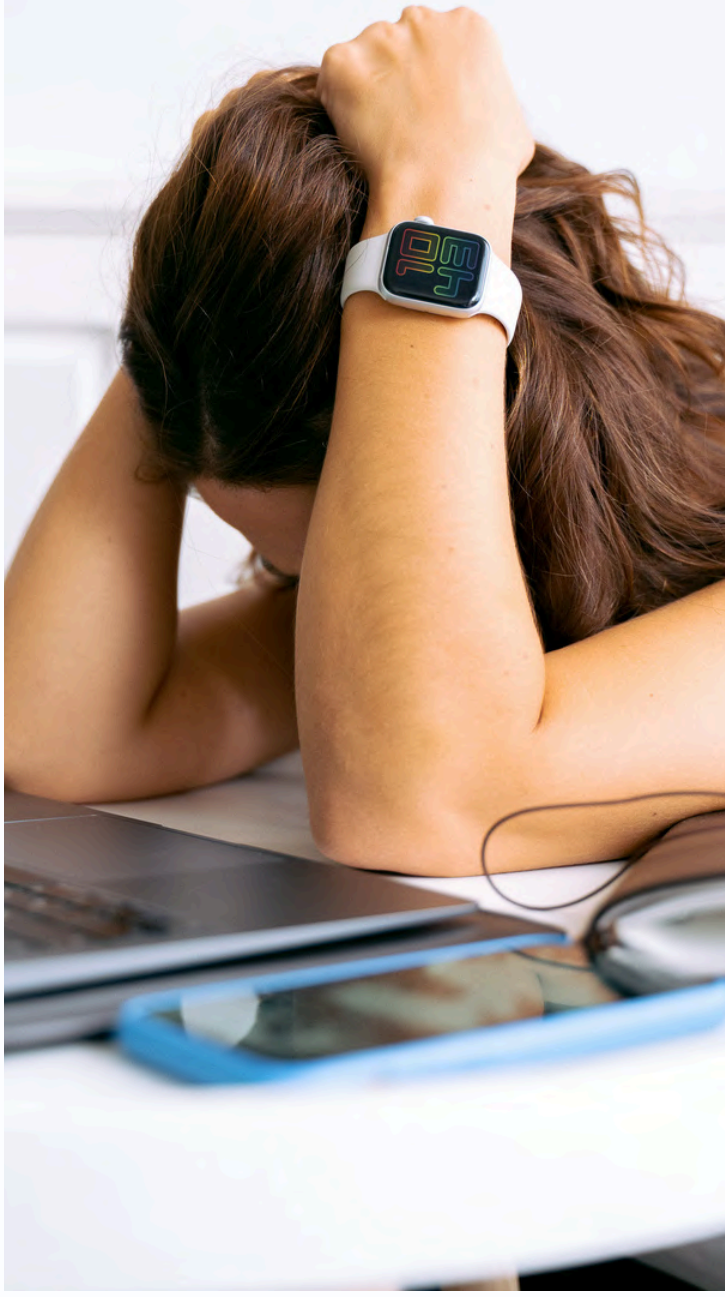
Quando a depressão toma conta, sua mente foca quase exclusivamente naquilo que é negativo. Portanto, é natural que você se sinta negativo (a) acerca do futuro.

Você pode acreditar que as coisas não melhorarão porque se sente deprimido (a). Isso é o que denominamos "raciocínio emocional". Você está baseando sua predição sobre o futuro nas emoções que está sentindo, não nos fatos. E não podemos ter certeza absoluta de quais serão os fatos no futuro!

Vamos fazer um exercício:

Quais são as suas razões para se sentir sem esperança?
E é mais fácil ou mais difícil lidar com os desapontamentos da vida quando você está triste ou autocrítico em relação a si mesmo?

A conclusão que eu quero trazer é que **a falta de esperança te derrota antes mesmo de você começar a fazer qualquer coisa.**



Qual é a consequência?

SE VOCÊ ACREDITAR NELA, **NÃO ESTARÁ DISPOSTO (A) A INVESTIR TEMPO E ENERGIA OU INICIAR QUALQUER AÇÃO PARA TORNAR AS COISAS DIFERENTES.**

A FALTA DE ESPERANÇA FREQUENTEMENTE TE CONVIDA PARA UM LUGAR EM QUE NADA DÁ CERTO, ENTÃO VOCÊ CORRE O RISCO DE SE ACOSTUMAR A VIVER COMO DEPRIMIDO (A) PARA O RESTO DA SUA VIDA.
E EU ACREDITO QUE VOCÊ NÃO QUEIRA ISSO!

E se você decidisse duvidar da sua falta de esperança? E se decidisse agir contra a falta de esperança? O que poderia acontecer?

VAMOS EXPERIMENTAR E VER!

Duvidar da sua falta de esperança simplesmente significa reconhecer que você não pode ter certeza plena sobre o futuro. Comece a cultivar e a nutrir uma pequena dúvida.

Agora, o que você faria de diferente se se sentisse mais esperançoso? E se decidisse, como um experimento, agir assim – da forma oposta à que a sua falta de esperança dita?

Percebe que para romper esse ciclo de depressão você precisará agir contra a sua falta de esperança e começar a fazer pequenos esforços para se ajudar a melhorar?

Então vamos começar a te ajudar nos primeiros passos para enfrentar a desesperança:

O que você teria que mudar para se sentir melhor?

LIDANDO COM AS INCERTEZAS DA VIDA

Como você viu, a incerteza é um sintoma da mente depressiva. E a incerteza envolve o medo de tomar decisões.

Mas é importante você refletir que não existem decisões perfeitas.

Decidir envolve assumir um certo grau de risco. Não existe uma decisão 100% certa ou "ideal" ou "perfeita", pois não existe certeza em um mundo incerto. Podemos deixá-lo menos incerto com nossas avaliações, mas **decidir envolve escolher.**

Quanta informação é suficiente para você escolher?

Se você espera ter todas as informações "até não restar nenhuma dúvida" o desgaste mental que você provoca em si mesmo(a) pode ser grande.

As dúvidas fazem parte da vida. E não é possível eliminá-las completamente.

É importante que você defina o quanto de informação será suficiente, para não se perder e nem levar a uma quantidade excessiva de tempo em torno da mesma questão.

NENHUMA DECISÃO PRECISA SER DEFINITIVA.

É possível mudar de ideia se sua escolha não rendeu as consequências que você imaginou.
Lembre-se: nenhuma escolha é definitiva e você tem o direito de mudar de opinião.

E se omitir também é uma escolha! Ao não decidir, você está decidindo. Está escolhendo não fazer nada.

Se você está se isolando em seu apartamento, está escolhendo perder a oportunidade de ter o apoio de um amigo(a).

Se fica deitado(a) na cama até tarde, está escolhendo perder a oportunidade de fazer progressos em sua vida.

O mesmo pode ser verdadeiro se você estiver empacado em um relacionamento, faculdade ou emprego que parecem não ir a lugar nenhum.

Portanto, pare para refletir nos seus objetivos e metas que traçou o início do programa.

Avalie quais decisões você pode tomar para se aproximar dos seus objetivos. E COMECE A AGIR!

O MITO DA MOTIVAÇÃO

Talvez você possa achar que não conseguirá fazer nada a menos que se sinta motivado(a). O que talvez você nunca tenha parado para se dar conta é que essa ideia é um mito.

Muitas vezes, é o oposto que ocorre. A sua motivação e o ânimo vêm depois. A ação é que desencadeia a motivação.

Portanto, pense em algumas coisas que você gostaria de fazer, mas não tem tido o ânimo inicial. Reflita: Você está disposto(a) a dar um pequeno passo para fazer isso? Você pode apenas começar e permanecer nessa atividade por no mínimo 5-10 minutos?

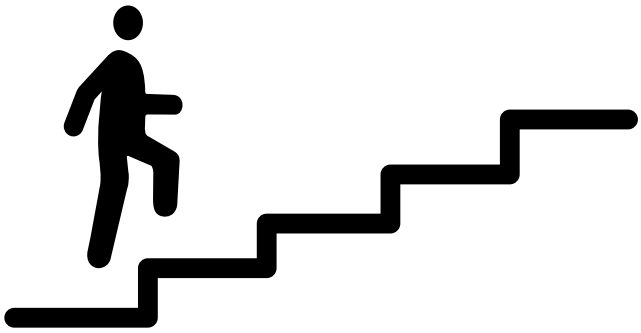
No início, você poderá ter receio de sentir um desconforto. É natural. Mas esse desconforto é construtivo.

RECONHEÇA QUE O DESCONFORTO É TEMPORÁRIO:
Todo desconforto é temporário. Na verdade, vai torná-lo(a) mais forte e resistente. Se você não está fazendo algo que seja desconfortável todos os dias, não está fazendo nenhum progresso na vida.

Não menospreze os pequenos começos! Começar ou retomar algo vai **trazer como consequência um sentimento de progresso e de realização pessoal.** Uma sensação de dever cumprido ou de tarefa realizada com sucesso. Ou ainda uma sensação de prazer e de bem-estar.

IMAGINE SE TODO DIA VOCÊ ADOTASSE PEQUENAS ATITUDES? ISSO SIGNIFICARIA QUE TODOS OS DIAS VOCÊ ESTARIA FAZENDO ALGO PARA MELHORAR AS COISAS.

ENTENDENDO A MENTE DEPRESSIVA



BORA COMEÇAR?

1. Descubra de que atividades e pessoas você se desconectou.

Que coisas prazerosas e importantes você reduziu ou parou de fazer nas últimas semanas? Anote!

2. Identifique o que faz você se sentir útil, feliz e produtivo (a).

Reconecte com essas atividades e essas pessoas! Como você pode inclui-las em atividades diárias ou semanais?

3. Corpo e mente estão interligados.

Por isso, se você aprender a cuidar do seu corpo, isso também impactará a sua mente e o seu humor.

POR ISSO...
Reduza a comida industrial e o fast food.
Reduza bebidas ricas em açúcar: o açúcar em excesso bagunça o seu humor.
Faça algum exercício (pode ser inclusive em casa).
Melhore a qualidade do seu sono.

ATIVAÇÃO COMPORTAMENTAL

PRÓXIMOS PASSOS

Vamos começar a planejar como lidar com a falta de energia e a redução da depressão, incluindo atividades mais objetivas e agradáveis em sua vida.

Uma maneira de escolher atividades úteis para sua lista é observar o quão bem elas podem distraí-lo(a) e envolver sua mente em algo que tenha proposito ou seja significativo para você.

Comece colocando uma atividade simples para cada dia da semana, em um momento apropriado.

Equilibre coisas divertidas com tarefas que lhe darão uma sensação de prazer, satisfação, propósito ou realização pessoal.

Defina uma regra de que você "tentará por um tempo mínimo antes de desistir".

Relembre de incluir tanto atividades para "cuidar de si" (autocuidado, como conversamos no módulo 3) quanto atividade que te ajudam a "Focar para fora da mente depressiva" (ou seja, atividades com o propósito de quebrar o isolamento e manter-se em movimento. Ambas serão particularmente eficazes para melhorar seu humor.

1. **VOCÊ APRENDERÁ NAS PRÓXIMAS PÁGINAS QUE QUANDO ESTIVER SE SENTINDO DEPRIMIDO(A), VOCÊ PODE INTENCIONALMETE REALIZAR ATIVIDADES PARA MELHORAR O SEU HUMOR.**

2. **LEMBRE-SE DE INCLUIR NA SUA SEMANA ATIVIDADES QUE POSSAM DIMINUIR O ISOLAMENTO, POR MEIO DO CONTATO COM OUTRAS PESSOAS.**

3. **VOCÊ TAMBÉM PODE PENSAR EM AUMENTAR SUA PARTICIPAÇÃO NA SUA FACULDADE OU NA SUA COMUNIDADE.**

Exemplo: identifique algo no seu curso que você pode se dedicar mais, um projeto, um estágio, um grupo novo,ou mesmo uma atividade na sua comunidade para se engajar.

ATIVAÇÃO COMPORTAMENTAL

Adote (ou retome) um hobbie.

Cada vez que você faz algo que gosta produz dopamina (um hormônio que é responsável pela sensação de bem-estar). Experimente transformar esse hobbie em um hábito: que ele esteja diariamente ou semanalmente presente na sua vida.

Liste agora qualquer coisa que gosta de fazer – e que talvez você não tenha feito com a frequência que gostaria:

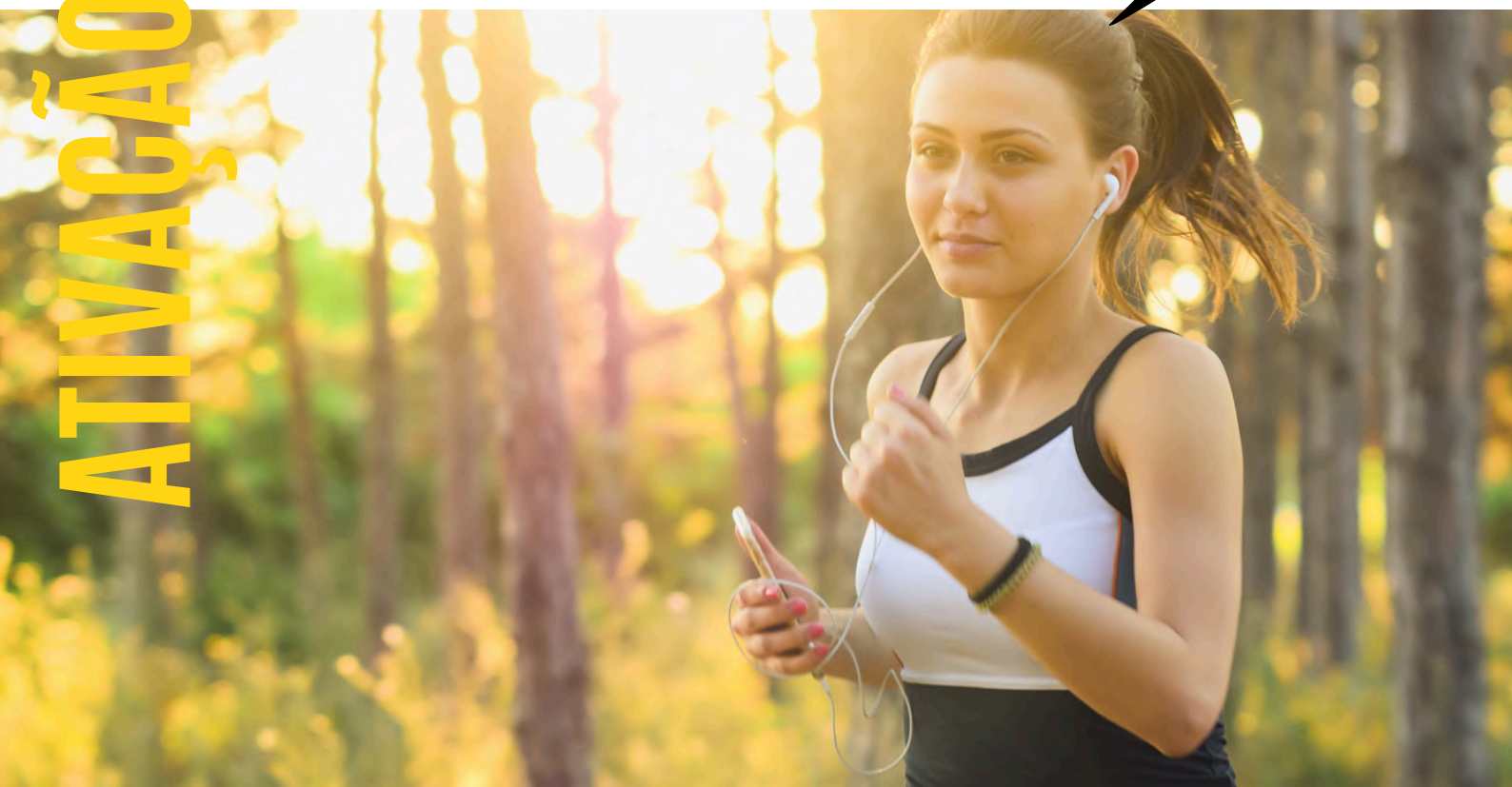
Saia com os amigos!

O contato social é uma forma de sentir apoio, segurança, conforto. Convide alguém, e de preferência já sugira um dia, horário e local. Você poderia fazer isso essa semana? Então pense em pelo menos duas pessoas que possa entrar em contato.

Que tal um pouco de exercício?

Pratique pelo menos uma vez na semana alguma atividade física (caminhada, corrida, alongamentos, yoga, meditação).

Qual exercício você pode se comprometer a fazer?
(Nem que seja por apenas 15 minutinhos?).
Qual será o melhor dia e horário para realizá-lo?



ESTRATÉGIAS PARA DIMINUIR A TRISTEZA

Um pouco de alegria todos os dias:

Crie uma playlist no seu celular somente com músicas que o(a) deixem animado (a). A música é um recurso que atua em nosso sistema límbico (área do cérebro responsável pelas emoções).

Você pode listar pelo menos três músicas e fazer essa atividade por pelo menos 10 minutos do seu dia?

Metas emocionais:

Vamos escolher algumas emoções prazerosas para sentir todos os dias? Por exemplo: alegria, gratidão, contemplação, esperança, otimismo. Anote pelo menos uma emoção diferente para cada dia da semana. Agora liste atividades que você pode fazer intencionalmente para que essas emoções surjam na sua vida. Apreda: você pode ser intencional em ter (ou fazer) algo de bom todos os dias da sua vida.

Ache o positivo:

Essa atividade consiste em mover a atenção cerebral para o positivo. Você pode procurar por lembranças felizes, deixar mais à vista fotografias, vídeos de momentos alegres ou mesmo fazer uma lista de coisas que gostaria de conquistar e já alcançou.

RETOMANDO RELACIONAMENTOS E COMBATENDO O ISOLAMENTO

O seu humor já afetou de alguma forma seus relacionamentos interpessoais?

A depressão pode fazer você se sentir menos disposto(a) em estar presente com seus amigos(as) e familiares. Você pode sentir-se mais propenso(a) a cancelar atividades que antes eram muito significativas, não responder mensagens e telefonemas, recusar convites e evitar sair de casa.

ISSO OCORRE PORQUE A DEPRESSÃO PROSPERA NO ISOLAMENTO!

Quanto mais isolado(a) você estiver, mais os sintomas irão crescer e permanecerão por mais tempo. E a ideia é não transformá-los em uma bola de neve, que vai ganhando um tamanho cada vez maior.

Porque manter seus relacionamentos é importante?

Porque somos seres sociais!
E nossos relacionamentos nos fazem sentir conexão e pertencimento.
Temos a oportunidade de nos sentirmos aceitos (as), compreendidos(as), percebemos que os outros se importam conosco. Compartilhar nossas experiências também nos permite ver que outras pessoas também já passaram por situações semelhantes e podem nos ajudar.

RETOMANDO RELACIONAMENTOS E COMBATENDO O ISOLAMENTO

Não seja seu pior inimigo (a)!

Se você se diminui com frequência e nutre pensamentos depreciativos sobre si mesmo, talvez você esteja fazendo o papel de seu pior inimigo(a). Chega uma hora que repetimos tanto determinado pensamento que passamos a aceitá-lo como verdade absoluta.

Não espere o humor melhorar para voltar a se relacionar com as pessoas.

A DEPRESSÃO NOS ENGANA QUANDO ACHAMOS QUE "É PRECISO ESTAR BEM PARA COMEÇAR A FAZER ALGO OU PARA ESTAR NA COMPANHIA DOS OUTROS".

NA VERDADE, O CONTRÁRIO QUE ACONTECE:
é quando passamos a nos envolver em atividades que nosso humor melhora. E é menos provável que você foque excessivamente em pensamentos negativos.

Como você pode começar a quebrar o isolamento e sentir-se menos sozinho:

- **Entre em contato com um velho amigo (a).**
- **Fique depois das aulas para almoçar ou conversar com os seus colegas de faculdade.**
- **Aproxime-se e fale com alguém que parece estar sozinho (a).**
- **Convide alguém para tomar um café ou comer algo na cantina.**
- **Diga "sim" a um convite ao qual você normalmente diria "não".**
- **Se envolva em algum projeto como voluntário (a).**

A IMPORTÂNCIA DA REDE DE APOIO

É normal se sentir sozinho (a) em algum momento da vida. Experimentamos isso principalmente no período da pandemia.

Você sabia que uma rede de apoio é uma importante estratégia de enfrentamento diante das adversidades da vida?

Mas o que é uma rede de apoio? Você já ouviu falar nessa expressão?

A palavra "apoio" representa pessoas, grupos, familiares, instituições e/ou profissionais que estão presentes na nossa vida, são pessoas que podem ser consideradas significativas e em quem podemos contar em momentos de adversidade e de dificuldade. São pessoas que nos transmitem confiança, nas quais nos sentimos amparados (as), confortados (as) e acolhidos (as).

Esse suporte é fundamental pois traz uma sensação de segurança e proteção em momentos difíceis, além de ajudar na promoção de bem-estar, uma vez que cria conexões afetivas entre as pessoas.

Na pandemia, o isolamento nos fez refletir sobre a importância não só de se criar laços, mas ao mesmo tempo, evidenciou a importância de sustentá-los, de mantê-los. Ainda, fez-nos refletir sobre a importância de reconstruí-los (nos casos de laços que percebemos estar fragilizados, enfraquecidos ou rompidos).

A rede de apoio é viva e é construída a todo tempo.

É a partir da convivência constante que construímos, ampliamos, mantemos, fortalecemos e consolidamos nossas redes de apoio.

POR ISSO NOSSOS RELACIONAMENTOS PRECISAM DE MANUTENÇÃO! PARA SE MANTEREM VIVOS E COM QUALIDADE.

Uma rede de apoio forte consiste em uma variedade de apoiadores que oferecem diferentes tipos de apoio.

É importante você refletir quem faz parte da sua rede de apoio e qual tipo de apoio (emocional, social, acadêmico, financeiro, etc.) é o mais indicado para você ter de cada pessoa.

Por fim, deixamos uma importante reflexão: você também é ou pode fazer parte da rede de apoio de alguém! Isso mesmo. A pandemia também nos ensinou a importância da EMPATIA.

Você pode assumir um papel ativo nesse intercâmbio e se disponibilizar a escutar e apoiar os seus familiares e amigos, ser suporte para as pessoas significativas da sua vida!

Pare para refletir...

>> Quais são as pessoas mais importantes da sua vida?
>> Como anda a sua rede de apoio?
>> Como você tem gerenciado seus relacionamentos no pós-pandemia?
>> Para quem você pode pedir auxílio quando precisa de ajuda?
>> Em que lugar você pode ir? Quais lugares você se sente acolhido(a) e seguro(a)?
>> Você faz parte da rede de apoio de alguém?
>> Há algum relacionamento ou amizade que vale a pena ser retomada?